TICINO Venerdì 26 luglio 2024

19° / 30°

Minacce di attentati Olimpiade blindata

PARIGI Misure di sicurezza eccezionali per i Giochi Olimpici di Parigi. L'allarme di attentati incombe sulla rassegna, ma anche la disinformazione pilotata, secondo NewsGuard, da Mosca. Sul fronte sportivo – nonostante alcune gare siano ufficialmente iniziate già mercoledì – avrà luogo oggi la cerimonia d'apertura. **PAGINE 6 E 26**

AFP

TICINO

Insonnia, scomoda compagna PAGINA 2

SVIZZERA

Se la vacanza favorisce gli abusi PAGINA 4

A 2000 metri con Lo Stato Sociale

STEFANO BAZZANO

PAGINA 24

PUBBLICITÀ

PUBBLICITÀ

Identificata la settima vittima

CEVIO Identificata la persona rinvenuta morta il 22 luglio a Cevio nel greto della Maggia. Si tratta di una 67enne cittadina svizzera domiciliata nel Locarnese. Il cadavere era stato ritrovato nello stesso settore in cui era stata rinvenuta un'altra vittima, data per dispersa dopo le precipitazioni del 29 giugno. Il bilancio del maltempo è di sette vittime e un disperso.

DEPOSIT

Tutti a letto con l'insonnia

LUGANO L'insonnia è sempre più presente nelle notti dei ragazzi. La difficoltà ad addormentarsi non colpisce però solo i giovanissimi. Diverse le storie di chi combatte con questo disturbo.

I numeri di quanti passano la notte rigirandosi nel letto, contando infinite greggi di pecore crescono. «L'8% dei casi trattati – dice Mauro Manconi, responsabile Servizio di medicina del sonno dell'Eoc – riguarda ragazzi in età pediatrica. Molti tra i 15 e i 18 anni».
Un allarme da affrontare partendo «dall'educazione al buon sonno, come si è fatto in passato con l'alimentazione, il fumo e l'attività fisica».
Anche perché le conseguenze possono essere gravi. «Ricordo di un 16enne che non dormiva. Passava la notte senza chiudere occhio – dice Manconi – Si era rivolto a diversi centri del sonno, invano. Alla fine si era optato per dei sedativi. La somministrazione di farmaci è un altro elemento negativo spesso usato per risolvere, si pensa, il problema. Abbiamo poi scoperto che il giovane era solito bere, nel pomeriggio, tre energy drink e questo su di lui aveva effetti dirompenti».
Altro fattore è la tecno insonnia, favorita dall'eccesso degli «smartphone che spingono a interagire con il dispositivo fino a tardi. Bisogna lasciarli fuori dalla camera da letto. La situazione è così diffusa che stanno nascendo diversi ambulatori dedicati alla tecno insonnia».
I disturbi del sonno sono poi collegati alla vita moderna. «È arrivato da noi un manager che dormiva 4 ore a notte e sosteneva che per lui erano sufficienti. Poi però durante riunioni importanti, in pubblico, si addormentava all'improvviso senza accorgersene. Alla fine i colleghi, contro la sua volontà, lo hanno portato da noi e abbiamo avviato una terapia, inserendo un sonnellino forzato dopo pranzo e lentamente la situazione è migliorata», chiude Manconi.
BARA

Saracinesche su contro la crisi

ASCONA Estate corta e maltempo? E noi teniamo aperto anche la sera. È questa, in soldoni, l'idea partorita dall'Associazione commercianti di Ascona (Aca) e denominata "aperture serali" per combattere un inizio di stagione decisamente poco felice.
La nuova iniziativa prende vita da qui a fine agosto (per tutti i venerdì sera), «con l'intento di sopperire, per quanto possibile, al calo turistico registrato sino ad oggi nel corso di questa stagione», come ci spiega Daiana Jelmorini, di Aca.
L'obiettivo è semplice: «Promuovere lo shopping serale per i turisti e i locali compensando le poco redditizie ore pomeridiane spesso dedicate a passeggiate in montagna e/o bagni nei nostri fiumi e nel Lago Maggiore». Insomma, se la montagna non va da Maometto...
Aca si sta dunque adoperando affinché sempre più attività aderiscano a questa nuova iniziativa. «Per ora gli esercizi coinvolti sono circa una trentina. Ma auspichiamo che questo possa essere un buon punto di partenza per incrementare il flusso di persone per le vie del Borgo nella fascia oraria pre e post cena».
L'iniziativa potrebbe anche essere ripetuta per gli anni a venire. Per la gioia di chi ama farsi una passeggiata serale buttando l'occhio a qualche vetrina, e magari tornare a casa con un regalino. **DM**

TIO/20M/GIORDANO

Un Ticino Bond per le catastrofi

BELLINZONA L'idea, sotto forma di mozione presentata da Matteo Quadranti (Plr), è chiara: creare delle obbligazioni territoriali come soluzione innovativa «per affrontare le sfide del nostro Cantone». E così i firmatari, undici in tutto, propongono «l'emissione di Obbligazioni Ticino per la ricostruzione e la rivitalizzazione delle zone colpite da eventi naturali straordinari, rispettivamente per il rilancio turistico e l'espansione delle attività economica del cantone, con un capitale iniziale di almeno 300 milioni di franchi e una resa del 2% annuo su 75 anni».

Caduta fatale a Isone, morto un 72enne

ISONE Un infortunio con esito letale è avvenuto la sera del 22 luglio a Isone. Un 72enne, che era stato dato per disperso quel lunedì dopo che non aveva fatto rientro a casa, è stato rinvenuto morto nel letto del fiume Vedeggio, in fondo a un ripido pendio. L'uomo, uno svizzero della regione, è stato vittima di una caduta.

IRINA POPA

Conquistata Ginevra

LOCARNO Gli artisti della MOPS_DanceSyndrome ospiti d'onore alla notte bianca sul Lemano in uno dei più prestigiosi musei svizzeri.

Simone Lunardi, Gaia Mereu, Fatima Soumaré, Stefano Saladino, Zoe Tissières, Sara Parise. Sei artisti ticinesi alla ribalta grazie a "In Æternum", la quindicesima creazione firmata dalla MOPS_DanceSyndrome di Locarno. La location ancora una volta è stata prestigiosa: il Musée d'Art et d'Histoire della Città di Ginevra. L'occasione anche: la notte bianca della città sul Lemano. Ela Franscella, fondatrice della MOPS_DanceSyndrome, è felice: «Teniamo alta la qualità artistica portando avanti un messaggio di cultura inclusiva e di apertura. Il nostro spettacolo, danzato da artisti con la sindrome di down, si è svolto in risonanza con l'esposizione "L'ordre des choses" dell'artista belga Wim Delvoye».
È una storia che nasce da lontano quella della compagnia locarnese. «L'impegno e il lavoro svolti finora ci hanno portato alla ferma volontà di andare oltre la danza e la diversità. Alla notte bianca ginevrina ci siamo esibiti sette volte nell'arco di un weekend. Migliaia di persone ci hanno applaudito».
Quattro sale occupate. Una rappresentazione di ventuno minuti (a celebrare il legame con la trisomia 21) e il binomio tra artistico e spirituale espresso all'ennesima potenza. «Siamo stati apprezzati e questo è un gran traguardo anche per tutto il Ticino. Addirittura ci hanno già ingaggiati per un evento futuro. Non si trattava della nostra prima volta oltre Gottardo. Siamo stati spesso anche all'estero.».
La compagnia diretta da Ela Franscella è attiva da oltre 18 anni. Diversi i riconoscimenti ricevuti. «La nostra è una realtà unica nel suo genere a livello europeo. Siamo ambasciatori di un messaggio universale di rispetto, uguaglianza e coevoluzione che continueremo a divulgare».

PATRICK MANCINI

PUBBLICITÀ

Muore travolto dal suo furgone

BOSCO GURIN Tragico incidente a Bosco Gurin nel primo pomeriggio di ieri. Un 53enne cittadino svizzero, domiciliato in Vallemaggia, è morto dopo essere stato investito dal suo veicolo, che arretrava in retromarcia privo di conducente, in un posteggio in via Undrum Lee.
A darne notizia La Polizia cantonale subito intervenuta sul posto insieme alla Rega.

Apre il ponte provvisorio di Visletto

CEVIO Sarà transitabile e senza alcuna limitazione oraria o di utenza. Il ponte militare provvisorio di Visletto sarà aperto ufficialmente oggi alle 11. A darne notizia in un comunicato congiunto il Dipartimento del territorio e lo Stato maggiore regionale di condotta. La viabilità in Alta Vallemaggia sarà dunque di nuovo ripristinata. Il passaggio sarà possibile in maniera unidirezionale alla velocità massima di 20 chilometri orari e il transito sarà regolamentato tramite semafori. Saranno inoltre ammessi mezzi con un peso massimo di 32 tonnellate.

TIPRESS

Operaio cade da un tetto e muore

LOSONE Un grave infortunio sul lavoro – costato la vita a un operaio italiano – è avvenuto ieri pomeriggio nel cantiere di una casa a Losone. Stando alla polizia cantonale, un 47enne della provincia del Verbano-Cusio-Ossola era intento a montare dei pannelli solari sul tetto quando è caduto nel vuoto per circa 4 metri.

Ozempic, 6 mesi dopo l'appello

IMAGO/POND5

LUGANO Diabetica da una vita, D* si reca come di consueto in farmacia per ritirare la sua confezione di Ozempic, ne uscirà delusa e preoccupata.
Il motivo è che la sua dose, solitamente riservata, era stata venduta e – prima di averne un'altra – è necessario aspettare. Prima che il farmaco ritorni disponibile passano diversi giorni, D. sarà quindi costretta a sospendere il trattamento restando «scoperta» per qualche giorno. Non un dramma, ma comunque un rischio.
Ma come è potuto succedere? Ozempic, lo ricordiamo, ideato per la cura del diabete, è esploso in popolarità (anche in Ticino) grazie al suo collaterale effetto dimagrante causando carenze diffuse e problematiche.
Proprio per questo motivo l'Ufficio del farmacista cantonale il 30 gennaio 2024 aveva inviato una circolare di sensibilizzazione alle farmacie.
Sei mesi dopo, siamo messi ancora così male? «Quanto successo alla signora mi sorprende un po'. Al momento i grossisti hanno delle scorte, seppure non molto importanti», ci spiega il farmacista cantonale Giovan Maria Zanini.
«C'è una forma che manca del tutto, è vero, ma è quella che si usa per iniziare il trattamento: il fatto che manchi è verosimilmente una scelta strategica proprio per evitare di iniziare con nuovi pazienti in un mercato già misurato», conclude.

***nome noto alla redazione**

ZAF

PUBBLICITÀ

Crolla una gru: muore 18enne

VÉTROZ Un apprendista muratore ha perso la vita mercoledì in un cantiere edile a Vétroz, nel canton Vallese. Aveva solo 18 anni. L'incidente si è verificato attorno alle 9.30. Gli operai stavano rimuovendo le casseforme da un muro di cemento. Nel corso della manovra un pezzo della gru si è staccato e ha colpito il giovane cittadino svizzero.

Abusi e vacanze a braccetto

UNSPLASH

ZURIGO Consumo di alcol e droghe, il branco, e un allentamento dei freni inibitori sembrano favorire i casi di violenze sessuali.

Quattro turisti italiani accusati di aver violentato una ragazza brasiliana a Maiorca. Una turista britannica di 25 anni vittima di uno stupro di gruppo a Parigi mentre, in Sicilia, due cugini avrebbero violentato una donna canadese. Con l'inizio delle vacanze estive, in Europa le denunce di violenza sessuale sembrano aumentare.
«Se continuiamo a sentir parlare di stupri nelle zone turistiche è perché ci sono più giovani che viaggiano in gruppo, ci sono molte feste e si consumano alcol e droghe», è la spiegazione del criminologo Dirk Baier data al portale 20 Minuten. I luoghi di villeggiatura, secondo il criminologo, vengono scelti appositamente da chi intende commettere crimini. Ci sono molte donne che festeggiano e bevono alcolici, quindi ci sono tante potenziali vittime. «Questo non vuol dire che le vittime siano in qualche modo responsabili di ciò che accade loro», sottolinea Baier. Ma per l'esperto, questi contesti vacanzieri favoriscono un rilassamento che equivale a una perdita dell'autocontrollo. Il consumo di alcol e droghe, inoltre, riduce ulteriormente i freni inibitori, al punto da portare alcune persone ad agire in modo più impulsivo o a oltrepassare i limiti più facilmente quando si è in un gruppo.
Per Andrea Hofmann, codirettrice del Centro di consulenza per le donne di Zurigo, l'aspetto del potere gioca un ruolo importante. «Si tratta di esercitare il proprio dominio sulla vittima». E vale per tutti, che siano turisti o gente del luogo. «Il motore che li spinge è lo stesso. Sono i giovani che commettono tali crimini, a volte da ubriachi, a volte motivati da atteggiamenti machisti o dal branco. Cercano la conquista sessuale, a qualunque costo».
Secondo Hoffmann la cosa più importante da fare è sensibilizzare l'opinione pubblica: «Troppo spesso queste situazioni vengono banalizzate. Un comportamento del genere non va mai bene, nemmeno in un bar o in un club». E ci vuole coraggio civile. «Se qualcuno nota che una persona si sente molestata, allora deve avvicinarsi e parlarle». **RED/20MINUTEN**

Modella accoltellata a Bangkok

BANGKOK Aveva passaporto svizzero e carta d'identità di Hong Kong la modella 24enne trovata accoltellata a morte nel suo appartamento a Bangkok.
In manette è finito il compagno: per la polizia, l'uomo ha tentato di nascondere l'omicidio.
La giovane è stata uccisa giovedì: è stata vista per l'ultima volta alle 17.30 mentre portava a spasso il cane nei pressi di casa sua.
I vicini hanno dichiarato di aver sentito delle urla verso le 18.15. Le telecamere a circuito chiuso hanno filmato il fidanzato e altri due uomini mentre portavano la donna fuori dall'appartamento.
È stato il fidanzato a trasportarla in ospedale. Non solo: l'uomo aveva parlato agli inquirenti di una presunta volontà della modella di suicidarsi.
La conferma della morte di una cittadina svizzera in Thailandia è arrivata dal Dipartimento federale degli affari esteri.
Secondo il quotidiano di Hong Kong The Standard, il locale dipartimento dell'Immigrazione non ha ricevuto alcuna richiesta di assistenza e ha incaricato l'ufficio del commissario del ministero degli Affari esteri cinese e l'ambasciata cinese in Thailandia di monitorare da vicino gli sviluppi. **RED**

IMAGO

20MINUTEN

Trova tre tartufi giganti a Zurigo

ZURIGO Davvero sorprendenti le capacità di Alma, la cagnetta diventata famosa sui social (ha persino un account Instagram: alma.kandinsky) che è riuscita a scovare tre enormi tartufi in pieno centro a Zurigo. Valore: 650 franchi. Da quattro anni raccoglie tartufi durante le passeggiate quotidiane nel Distretto 5 della città sulla Limmat. In passato la proprietaria del cane, la 38enne Marina Klauser, allestiva un banchetto per venderli, ma ormai vanno «quasi esclusivamente ai ristoranti gourmet della città». Top secret i posti dove la cagnetta trova i trova i tartufi.

Approfittate del

-25%

su tutto l'assortimento delle marche beauty selezionate*

*Offerta valida da 25.7 al 1.8.2024.

LANCÔME GIORGIO ARMANI

BIOTHERM VALENTINO

PRADA DIESEL MUGLER AZZARO cacharel Kiehl's SINCE 1851

Un tè freddo di 3 dl in omaggio presentando questo coupon nel vostro ristorante Manora.

Offerta valida una sola volta,
da venerdì 26 a sabato 27 luglio.

PUBBLICITÀ

Gli ambientalisti fermano lo scalo

FRANCOFORTE Un paio d'ore di chiusura e 140 voli cancellati, senza contare quelli in arrivo che sono stati dirottati altrove. È questo il bilancio dell'azione degli ambientalisti di "Letzte Generation" ieri mattina all'aeroporto di Francoforte. Il gruppo ha chiesto al governo tedesco di perseguire un accordo per abbandonare gas, petrolio e carbone entro il 2030.

LETZTE GENERATION

AFP

Parigi olimpica e blindata

PARIGI Sicurezza alle stelle nella capitale francese per l'inizio della XXXIII Olimpiade.

Il centro di Parigi in questi giorni ha le sembianze di un labirinto. Fra poche ore, nella capitale francese si terrà la cerimonia d'apertura della XXXIII edizione dei Giochi olimpici e le autorità hanno messo in campo misure senza precedenti per garantire la sicurezza.
Tra militari e gendarmeria, saranno schierate circa 45 000 persone ogni giorno. Transenne ovunque. L'Île de la Cité trasformata in una "gabbia" enorme. Perché le minacce ci sono. Da ladri e scippatori, che di certo avranno una riserva di caccia ideale se si considera che a Parigi arriveranno circa 15 milioni di persone, ai timori legati al terrorismo.
Ieri, il ministro degli Esteri israeliano Israel Katz ha scritto al governo francese per informarlo di un «piano d'attacco» sostenuto dall'Iran per colpire la delegazione israeliana. Ma già nelle scorse settimane c'erano stati casi di minacce di morte rivolti agli atleti di Israele. E infatti nell'Esagono hanno provveduto ad attivare un protocollo di sicurezza ad hoc per loro. Lo si è visto già nel caso della partita di calcio contro il Mali, mercoledì sera al Parco dei Principi.
C'è poi un ulteriore moltiplicatore delle tensioni: la disinformazione che sta bersagliando Parigi 2024. La piattaforma NewsGuard ha già rilevato diversi casi di false narrazioni. E alcune di queste sono già state demistificate.
Qualche esempio? La storia del colorante blu gettato nella Senna. O le cancellazioni in massa delle prenotazioni su Airbnb e Booking.com. L'allerta che la Cia avrebbe diramato per sconsigliare ai cittadini americani di utilizzare la metropolitana. Tutte bufale.
In questo filone trovano spazio anche le «operazioni di influenza russa» documentate in un recente rapporto di Microsoft Threat Intelligence. Gli obiettivi? Diffondere il timore di atti violenti durante i Giochi e prendere di mira il Comitato olimpico internazionale – con cui Mosca ha un conto aperto – per intaccarne la reputazione.
RED

«Servirvi è stato l'onore della mia vita»

WASHINGTON «Adoro questo incarico, ma amo di più il mio Paese». Joe Biden ha scelto di parlare dall'Ufficio Ovale per spiegare al popolo americano la decisione, sofferta, di chiamarsi fuori dalla corsa verso la Casa Bianca. Parole che resteranno nella storia per descrivere un momento che nella storia ci è entrato da subito. «È stato l'onore della mia vita servirvi come presidente», ha detto Biden prima di ribadire, senza mai nominare Donald Trump, che in questo momento è la democrazia a stelle e strisce a essere «a rischio». Non c'è quindi spazio per le ambizioni personali. «Credo che il mio operato come presidente, la mia leadership nel mondo, la mia visione per il futuro dell'America meritassero tutte un secondo mandato. Ma nulla deve ostacolare la salvezza della nostra democrazia». Da qui, la scelta di «passare il testimone alla nuova generazione». E l'appello ai cittadini che il prossimo novembre andranno al voto. «La cosa bella dell'America è che qui non governano re e dittatori. Lo fa il popolo. La storia è nelle vostre mani».
RED

AFP

Un crash da 5,4 miliardi di dollari

NEW YORK Le società colpite dall'aggiornamento difettoso di CrowdStrike potrebbero affrontare perdite finanziarie per 5,4 miliardi di dollari.
La cifra è stata elaborata dalla società di assicurazioni Parametrix, sulla base delle potenziali perdite delle aziende iscritte alla lista Fortune 500, che comprende le aziende più grandi al mondo. È dunque possibile che la stima sia stata vista al ribasso, non essendo state considerate le aziende più piccole.
Sarà il settore sanitario a subire le perdite più importanti (1,9 miliardi), seguito dal settore bancario (1,15 miliardi) e infine quello dell'aviazione (860 milioni).

WEEKEND

TUTTI AL MARE...?

Sguazzare non è da sempre un piacere: la vera storia di una pratica a lungo snobbata.

Pagina 12

Un weekend di azioni

Solo da venerdì 26 a domenica 28.7.2024

fino a esaurimento delle scorte

Mais dolce fresco, Svizzera/Spagna,
vaschetta da 440 g (100 g = –.43)

Mini anguria (escl. bio),
Italia, al pezzo

Carré d'agnello Coop,
Gran Bretagna/Irlanda/Australia/Nuova Zelanda,
a libero servizio, ca. 350 g

Bistecche di collo di maiale Coop, Svizzera,
a libero servizio, 4 pezzi, 700 g (100 g = 2.14)

Cosce di pollo Bell, prodotto condito, Svizzera,
a libero servizio, 4 pezzi, 760 g (100 g = 1.05)

Branches Classic Halba, Fairtrade Max Havelaar,
50×23 g (100 g = –.87)T

ad es. Spaghetti n. 5 Barilla, 500 g
1.50 invece di 2.50 (100 g = –.30)

Birra Original Feldschlösschen,
18×33 cl (100 cl = 2.52)

(escl. azioni in corso, vini, tutti i Veuve Clicquot,
rarità, Mondovino Highlights e vini «A caccia di»)
ad es. Champagne AOC Impérial
Moët & Chandon, brut, 75 cl
38.80 invece di 48.50 (10 cl = 5.17)

Ticino DOC Merlot Merlino 2019,
6×75 cl (10 cl = 1.19)

Con riserva di modifiche di annata. Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

FOTO SHUTTERSTOCK COPERTINA STOCKSY

EDITORIALE

The Swiss Factor

Se il coltellino svizzero dovesse partecipare a un talent show, finirebbe sicuramente tra i finalisti. Anzi, se lo chiedessi alla me stessa ragazzina, nel nostro paese non avrebbe rivali. Poco importa la situazione in cui mi venivo a trovare da bambina, c'era il mio coltellino a tirarmi fuori dai guai: poteva aprire, intagliare, limare e molto altro ancora. Ma chi l'ha inventato, in effetti? A partire da pagina 8, approfondiamo le peculiarità e la storia di questo aggeggio tuttofare. Per inciso, da molti anni ormai non possiedo più un coltellino svizzero. Probabilmente, il mio amato compagno di mille avventure si trova ancora ai controlli di sicurezza dell'aeroporto di Kloten: la piccola Claudia non voleva proprio saperne di partire per Tenerife senza il suo coltellino.

Claudia

Claudia Hottiger
caporedattrice

Hai delle domande o dei suggerimenti?

weekend@coop.ch
WhatsApp 079 911 71 76

TUTTOFARE
Victorinox Spartan rosso, fr. 24.95, da Jumbo.

1000 BANCHI GASTRONOMIA

Coop punta sull'artigianalità

In oltre 1000 banchi gastronomia dei supermercati Coop in tutta la Svizzera, di cui fanno parte le case del formaggio, le panetterie della casa, le pasticcerie, i banchi del pesce e della carne, si preparano prodotti freschi direttamente in negozio.

Allerta vespe!

Che c'è di meglio di una bella grigliata? Sì, se non fosse per quelle guastafeste volanti gialle e nere con il pungiglione... Ti spieghiamo che cosa attira le vespe e come tenerle lontane dal tuo buffet.

TESTO CHANTAL HERGER

È un classico: ci s'incontra per un pranzo o una cena estivi all'esterno e dopo pochi minuti si autoinvitano anche le vespe. Saranno anche degli animaletti molesti, ma in realtà hanno un ruolo importante nell'ecosistema: sono impollinatrici al pari delle api, mangiano altri insetti fastidiosi come le zanzare e le mosche, e fungono a loro volta da alimento per molti uccelli.

Nel nostro paese ci sono 8 specie di vespe. Le colonie sono formate da una regina e da numerose operaie. Mentre le giovani regine svernano e la primavera successiva cominciano a costruire un nuovo nido, il resto della colonia vive una stagione sola. Le vespe che vengono attirate dai buffet di cibo da noi in Svizzera sono solo di 2 specie: la vespa comune e la vespa germanica. Cercano proteine e zuccheri, e l'odore della carne, della frutta e del tè freddo le attrae come un incantesimo.

COSA ATTIRA LE VESPE?

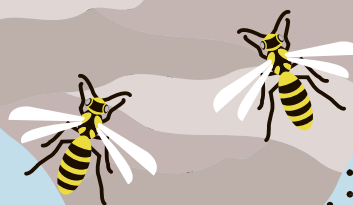
Dalla primavera ad agosto, le vespe si nutrono principalmente di proteine, che utilizzano per nutrire la prole. Non appena sono sufficientemente autonome, le vespe tornano a prendersi cura di se stesse, e per farlo hanno bisogno di molti zuccheri. Torte, bevande dolci e frutta attirano quindi automaticamente le vespe. Se volete mangiare all'aperto il più possibile senza vespe, tenete presente quanto segue:

BIBITE
Guarda nel bicchiere prima di bere o usa una cannuccia.

DOLCI
Metti in tavola cibi e bevande dolci solo poco prima di mangiare e coprili bene.

MANI
Lava le mani subito dopo aver mangiato.

FRUTTA
Rimuovi i frutti caduti dal giardino.

PIATTI
Sparecchia appena finito il pasto.

Nel momento del bisogno...

Utili contro gli insetti:

FINTA PIOGGIA
Nebulizzatore per fiori Qualité & Prix 0,75 l, fr. 3.50, da Jumbo.

CALMA E DISINFETTA
Roll-on Parapic, 75 ml, fr. 12.90, da Coop Vitality.

SENZA ADDITIVI CHIMICI
Apparecchio per le punture d'insetto BR 60 Beurer, fr. 34.90, da Coop Vitality.

DA INCOLLARE
Medicazione contro le punture d'insetto Moskinto, 42 pz., fr. 12.20, da Coop Vitality.

EFFICACE
Trappola per vespe Finito, fr. 17.95, da Jumbo.

COME COMPORTARSI?

Come molti sanno: agitare le braccia e soffiare via le vespe non serve a nulla, anzi. Le vespe potrebbero sentirsi minacciate e farsi prendere dal panico. Quindi, se una vespa si avvicina, è meglio rimanere fermi con la bocca chiusa e aspettare che voli via. Se una vespa si perde in casa, apri la finestra e spegni le luci. L'insetto sarà attratto dalla luce esterna e tornerà all'aperto. Altri consigli utili su come eliminare le vespe:

ACQUA

Spruzza le vespe con un po' d'acqua tramite un nebulizzatore, penseranno stia piovendo e torneranno al loro nido.

PIANTE

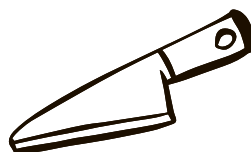
Le vespe non amano affatto gli odori di alcune piante, come quelli dei pomodori, del rosmarino, della menta e della melissa.

DESIGN JELENA PLANIC FOTO SHUTTERSTOCK

Come un quadro

Il carpaccio è una pietanza fresca, raffinata e perfetta per l'estate. Sapevi che il suo nome è ispirato a un artista del quindicesimo secolo?

TESTO SUZI VIEIRA

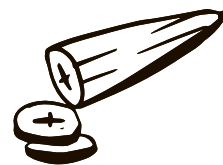
No, "carpaccio" non significa "affettato finemente", né in italiano, né in un dialetto della Puglia o di Venezia. È semplicemente il cognome di un pittore del XV secolo, Vittore Carpaccio, amante delle tinte rosso-violacee che usava in molti suoi quadri. Fu a Venezia nel 1950 che Giuseppe Cipriani, chef dello Harry's Bar, decise di chiamare così il piatto che aveva appena creato per soddisfare una cliente di prestigio, la contessa Amalia Nani Mocenigo, alla quale il medico aveva vietato qualsiasi carne cotta. Ed è così che un oscuro pittore rinascimentale e una contessa degli anni '50 hanno dato vita a uno dei piatti più emblematici della cucina italiana! E adesso che ne conosci le origini, ecco qualche trucco per prepararlo.

TAGLIO

Il segreto di un buon carpaccio? La freschezza della materia prima e il rispettivo taglio. Il trucco per quest'ultimo è mettere brevemente la carne o il pesce nel congelatore. La carne, una volta più soda, sarà più facile da affettare. Utilizza un coltello lungo ben affilato, tipo "filetto di sogliola", posiziona la lama in obliquo e taglia lamelle di 2 mm di spessore.

CONDIMENTO...

Olio, agrumi, spezie ed erbe aromatiche rendono la ricetta speciale. Si può ad esempio usare il lime (sia il succo, sia la scorza) al posto del limone con il carpaccio di pesce o del pepe rosa con quello classico di manzo.

CARNE E PESCE

Oltre al manzo, questo piatto può essere declinato in moltissime varianti, ad esempio con selvaggina e pesci di ogni sorta (l'abbattimento è consigliato). E perché non far incontrare i due mondi, con un audace abbinamento tipo orata con aggiunta di chorizo?

FRUTTA E VERDURA

Per un antipasto stimolante o un dessert leggero, verdura e frutta si fanno "a carpaccio". Dai classici carciofi con vinaigrette al limone e scaglie di parmigiano alle zucchine con fragole e riduzione di balsamico. O un dolce affettato di ananas e pesche, completati con una pallina di gelato alla vaniglia!

ILLUSTRAZIONE PAULA ESTEPA

CARPACCIO DI SALMONE CON RIBES

15 MIN. PREPARAZIONE	15 MIN. TEMPO TOTALE	443 KCAL A PERSONA

PER 4 PERSONE CI VOGLIONO

60 g burro, ammorbidito
3 c. capperi, sciacquati, sgocciolati, tritati grossolanamente

400 g filetti dorsali di salmone (qualità per sushi), a fettine sottili
1 c. salsa di soia
1 c. sciroppo d'acero
1 cipolla rossa, a striscioline sottili
60 g ribes
¼ di c.no fiocchi di chili
8 fette pumpernickel (ca. 200 g), tostato

ECCO COME FARE

1. Burro ai capperi: in una ciotola lavorare il burro a spuma per ca. 2 min. con la frusta dello sbattitore elettrico. Unire i capperi.

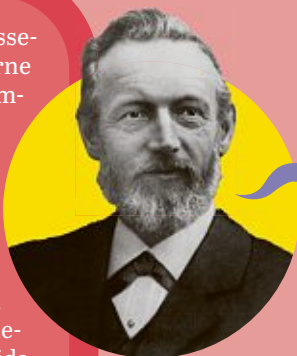
2. Presentazione: sistemare il salmone su un piatto da portata. Mescolare la salsa di soia e lo sciroppo d'acero e condire il salmone con un filo di salsa. Distribuirvi sopra la cipolla e i ribes, quindi guarnire con i fiocchi di chili. Servire con il burro ai capperi e le fette di pumpernickel.

Orgoglio

Che cos'è tipicamente svizzero? Il cioccolato, g
fanno parte del business di Victorinox. Questa az
le sue lame. Forse anche per il fatto che

TESTO STEFA

Grazie mamma

Karl Elsener aveva grandi piani. Non voleva essere solo un piccolo coltellinaio, voleva diventarne uno grande. Sua madre Victoria sostenne l'ambizione del figlio e inserì i suoi coltelli nell'assortimento del suo negozio a Svitto. Lo aiutò anche a fondare la sua prima vera officina, dove finalmente aveva anche una ruota idraulica per aiutarlo a far funzionare il soffietto della sua fucina. La madre morì nel 1909 e in suo onore Karl diede il suo nome all'azienda, poiché senza mamma, non ci sarebbero stati neanche i coltelli. Quando arrivò l'acciaio inossidabile riunì il meglio di entrambi i mondi: da Victoria e INOX, nel 1921 la ditta divenne Victorinox.

Sono un uomo d'acciaio!

Karl 4°

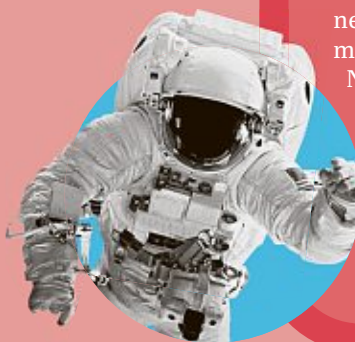
Da oltre 125 anni, Karl Elsener produce coltelli tascabili, professionali e da cucina a Ibach nel Canton Svitto. Ma Karl non era immortale: nel frattempo, al comando dell'azienda si trova il quarto Karl. È il pronipote del Karl numero uno. Questa continuità del nome sembra dare i suoi frutti. Dalla fondazione dell'azienda, sono stati prodotti oltre 500 milioni di «Original Swiss Army Knife». Secondo le autorità cantonali, Victorinox è il maggiore datore di lavoro del Canton Svitto, tra l'altro molto apprezzato dai dipendenti: finora, più di 200 collaboratori e collaboratrici hanno festeggiato il 40° anniversario di lavoro presso la ditta.

L'esercito e gli americani

Il primo Karl Elsener era infastidito dal fatto che il coltellino dell'esercito svizzero fosse fabbricato dai tedeschi. L'intraprendente coltellinaio voleva cambiare la situazione, ma da solo non ce l'avrebbe fatta. Ecco perché nel 1891 fondò l'associazione dei mastri coltellinai svizzeri (Verband Schweizerischer Messerschmied-Meister) e da subito, insieme iniziarono a rifornire l'esercito svizzero. Nel 1897 fece brevettare il suo ulteriore sviluppo in quanto «coltello sportivo e ufficiale svizzero originale». Ma furono i soldati americani a conferire fama internazionale al coltello. Dopo la seconda guerra mondiale, molti di loro riportarono negli USA lo Swiss Army Knife come souvenir.

svizzero

li orologi e il coltellino tascabile! Gli ultimi due
ienda gode di grande successo, in particolare per
da 125 anni il suo capo si chiama Karl...

N GEISSMANN

«Houston, noi...»

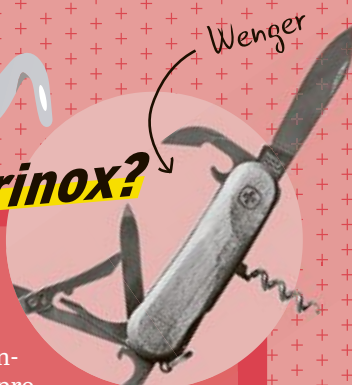
«... risolviamo il problema col coltellino tascabile». Immagina di essere in viaggio nello spazio su un missile e di voler effettuare il check-in nella stazione spaziale «MIR». Il tuo razzo è appena attraccato, ma il portello della stazione spaziale non si apre. Nessuno dei tuoi attrezzi funziona e pian pianino la tensione sale. Non è dato sapere se l'astronauta Chris Hadfield si sia effettivamente innervosito. Il fatto è che il portello è riuscito ad aprirlo solo con il coltellino Victorinox. E così, dal 1978 gli astronauti e le astronaute hanno sempre con sé nello spazio un modello disegnato appositamente per loro.

MacGyver

Disturbare la videosorveglianza con elettrodomestici, costruire un piccolo aereo con una betoniera o fabbricare velocemente una bomba: MacGyver riesce a fare di tutto con niente. Ma anche il miglior risolutore di problemi ha bisogno di buoni strumenti. Ecco perché MacGyver si porta sempre appresso un Victorinox. Gli amanti di questa serie hanno stilato lunghi elenchi dei modelli utilizzati dal tuttofare della TV. Certo, MacGyver ha un debole per Victorinox, ma la cosa importante è che ci sia una croce svizzera. Del resto, MacGyver non scarta nemmeno i coltellini Wenger.

Wenger

Wenger o Victorinox?

Ai tempi in cui i nonni dicevano che «un vero uomo ha sempre un coltellino in tasca», Wenger e Victorinox si contendevano le tasche. Entrambi i produttori hanno prodotto coltelli di alta qualità per decenni, ma uno è stato un po' più furbo. Wenger si è trovata in difficoltà finanziarie e Victorinox è intervenuta come acquirente nel 2005. Il motivo: meglio un "monopolio dei coltelli tascabili" che investitori stranieri autorizzati a produrre coltelli con la croce svizzera. Ed è per questo che oggi tutti gli uomini (e donne) "veri" hanno un Victorinox in tasca.

Un business profumato

Anche Victorinox ha subito le scosse degli eventi dell'11 settembre 2001. Gli attacchi negli USA cambiarono le disposizioni di sicurezza. Da subito non era più consentito portarsi coltellini tascabili negli aerei. Quando gli aerei furono dirottati usando la forza del coltello, inoltre diminuì drasticamente anche la popolarità dei coltellini in quanto regali promozionali. Si dovevano trovare nuovi settori commerciali e Victorinox iniziò anche a produrre valigie, orologi e profumi. Anche se tutti hanno lo scudo con la croce svizzera, lo stemma è rosso solo se il prodotto viene effettivamente fabbricato in Svizzera.

DESIGN JELENA PLANIC FOTO SHUTTERSTOCK | ALAMY | VICTORINOX

L'INGREDIENTE PIÙ IMPORTANTE
DI QUESTA BIRRA? L'AMORE
DELLA NOSTRA REGIONE.
LA MIA TERRA
coop
Per me e per te.

Cerchi un buon karma?

Se hai voglia di puntare su prodotti alimentari di origine vegetale, dovresti allora assolutamente provare i prodotti Karma.

Karma è il marchio proprio di Coop che offre qualcosa a chiunque desideri seguire più spesso una dieta vegetariana o vegana. Dal 2013, oltre 170 prodotti, fra cui falafel e involtini primavera, oltre a un'ampia scelta di pasta e creme da spalmare, adornano gli scaffali dei supermercati Coop in tutta la Svizzera.

Karma punta soprattutto su prodotti di origine vegetale, motivo per cui sono tutti certificati con il label V. Questo sigillo di qualità indica che il prodotto è vegetale o persino vegano. Inoltre esistono prodotti Karma in qualità biologica.

Secondo il WWF, un piatto a base vegetale, in media, ha un impatto sul clima fino a tre volte inferiore rispetto a un piatto che comprende alimenti di origine animale. Per questo motivo, i prodotti Karma non si prendono cura solo delle tue papille gustative, bensì anche della tua impronta ecologica.

La prossima volta che passeggerai tra gli scaffali di Coop e metterai un prodotto Karma nel tuo carrello della spesa, pensaci: ti stai assicurando un buon «karma», tra l'altro anche molto più gustoso.

TESTO MERYEM REZGUI FOTO STOCKSY

FANCY FALAFEL
Falafel Karma, fr. 5.60/200g, da Coop.

Per acquoline vegi

Bontà garantita
e con la certificazione
del label V.

2200

di origine vegetale...

... si trovano sugli scaffali dei supermercati Coop. Il rivenditore vanta, infatti, l'assortimento di prodotti vegetali più vasto della Svizzera. Senza contare che, in collaborazione con il WWF, Coop ha sviluppato una strategia che mira ad ampliare ulteriormente l'assortimento di almeno 100 nuovi prodotti di origine vegetale all'anno entro il 2026. Oltre al marchio proprio Karma, Coop vende anche prodotti di New Roots, Planted o The Green Mountain, tanto per citarne alcuni. Qualunque di questi sceglierai, il tuo karma ne uscirà migliorato.

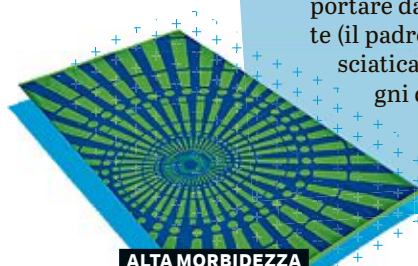
Tutto sull'iniziativa sostenibile:
fatti-non-parole.ch

Quando al mare non si andava

Abbronzarsi sulla spiaggia e tuffarsi tra le onde? Per i nostri antenati erano idee assolutamente assurde! Breve storia di un'usanza molto recente.

TESTO SUZI VIEIRA

1. Egizi e talassoterapia

Nell'Antichità, il mare era visto come un ambiente incontrollabile, un elemento che segnava il confine tra il mondo familiare e l'ignoto. Le sue virtù terapeutiche erano tuttavia riconosciute, al punto che potremmo considerare gli egizi come gli inventori della talassoterapia. Pare addirittura che Cleopatra, per proteggere la sua pelle delicata, si immergesse in un bagno di fanghi che si faceva portare dal Mar Morto. I greci e lo stesso Ippocrate (il padre della medicina) curavano reumatismi, sciatica, gotta e varie malattie della pelle con bagni di acqua salata, calda e fredda.

ALTA MORBIDEZZA
Telo mare Mega Shell, 100x180cm, fr. 59.95, su livique.ch

2. Il regno del diavolo

Nell'Europa medievale si credeva che il mare pullulasse di creature mostruose e che fosse il regno del diavolo. E allora, altro che farci il bagno! Va anche detto che a quei tempi provenivano dal mare un sacco di cose brutte: le incursioni dei vichinghi, dei saraceni e di altri pirati (per cui le popolazioni dovettero rifugiarsi nell'entroterra), e la terribile peste nera trasmessa dai ratti che infestavano le navi. Più in generale, fino al Seicento c'era una grande diffidenza nei confronti dell'acqua: si riteneva aprisse i pori della pelle facendovi entrare le malattie. Quindi, invece di lavarsi, ci si sfregava il corpo e si cambiava la camicia. Stop. Si dice che il re francese Luigi XIV abbia fatto soltanto due bagni in tutta la sua vita! Sarà anche stato il "Re Sole", ma sicuramente non sapeva di rose...

COOL ANCHE IN SPIAGGIA
Occhiali da sole Invu, fr. 69.90, da Coop City.

3. Pratica salutista

L'abitudine di fare il bagno nel mare è nata in Inghilterra nel Settecento. I medici inglesi, e in particolare un certo John Floyer, riscoprirono le virtù curative, per la salute in generale e soprattutto per i reumatismi, dell'acqua marina e dell'aria iodata. Presso l'aristocrazia britannica fu un boom. Verso il 1730, sulle coste inglesi sorsero le prime località balneari: fra le più gettonate c'erano Brighton (dove aprì anche un sanatorio per pazzi e nevrotici), Hastings, Yarmouth....

4. Moda da VIP

Non passò molto tempo prima che i ricchi inglesi cominciassero a praticare il bagno in mare anche oltremanica. I continentali si mostrarono scettici, ma un giorno la duchessa di Berry si fece convincere. Era il 1825: con grande cautela, entrò nel mare increspato di onde a Dieppe, in Normandia. Nacque così l'usanza di inaugurare la stagione con una cerimonia del primo bagno. Napoleone III e l'imperatrice Eugenia andavano a Biarritz, nel sud-ovest della Francia. Un ricco duca francese creò invece la località balneare normanna di Deauville. Scrittori e artisti seguirono a ruota. Insomma, il bagno in mare era diventato un modo per mettersi in mostra, anche se con tutto il pudore del caso. Niente costume: le donne eleganti andavano in spiaggia vestite da capo a piedi e venivano condotte sul bordo dell'acqua in cabine mobili.

STILE ROMANTICO
Costume da bagno intero, fr. 69.95, da Coop City.

5. E poi venne l'abbronzatura

Solo nel XX secolo e con l'introduzione un po' in tutta Europa delle ferie pagate (dal 1936 in Francia e solo dal 1964 in Svizzera!) le spiagge si sono popolate di gente di ogni estrazione sociale che andava a fare il bagno come facciamo ancora oggi. È anche il periodo in cui le donne hanno cominciato a godere di una certa libertà per quanto riguarda il proprio corpo: capelli tagliati, vestiti più corti, niente più guanti e corsetti… E poi sono arrivati i costumi da bagno e i bikini. In Svizzera, in Francia e in Germania i medici raccomandavano di prendere il sole: abbronzarsi significava fortificarsi. Oggi naturalmente siamo anche consapevoli dei rischi legati all'esposizione ai raggi UV, ma ciò che fino a non molto tempo fa era ancora inimmaginabile è diventato uno dei piaceri estivi per antonomasia.

PREVIENE LE MACCHIE
Latte solare Nivea Sun P&M, FSP 50+, fr. 14.50/200 ml, da Coop e Coop City.

DESIGN JELENA PLANIC

L'ULTIMA

A CASA TUA

Il colorato mondo delle vespe

La vespa soffre da sempre di un problema d'immagine, che la relega a insetto invadente, se non addirittura aggressivo. Ma è davvero così? Con un'esperta facciamo chiarezza e scopriamo l'utilità dei Vespidi e il loro affascinante mondo. Leggi questa e altre storie su Cooperazione, lunedì gratuitamente a casa tua, se sei abbonata/o.

Freschezza in bottiglia

Ami il te freddo, ma la maggior parte di quelli che trovi in commercio sono troppo dolci? Prova allora i nuovi infusi alle erbe bio di Coop Naturaplan: senza zucchero e ultra-rinfrescanti!

LIMONATA ALLA MENTA
Infuso menta e limone bio Naturaplan senza zucchero, fr. 1.40/50cl, da Coop.

AROMA DI MIELE
Infuso Honeybush Orange bio Naturaplan senza zucchero, fr. 1.40/50cl, da Coop.

Zero calorie!

SOTTO LA LENTE

Chantal
redattrice

NOVITÀ

Il vegi-burger

Le lunghe e calde serate per me significano barbecue. Cosa metto sulla griglia: carne, pesce, verdure o qualcosa di vegano? In quanto flexitariana, ho l'imbarazzo della scelta. E, poiché adoro gli hamburger, di tanto in tanto metto sulla griglia una versione vegana, come quella di Green Mountain. L'hamburger vegetale ha un aspetto molto attraente con il suo colore rosa-rosso e dopo la cottura presenta le stesse striature della carne. La consistenza è soda ma succosa. Con cetriolini, pomodoro, lattuga e salsa cocktail o ketchup alla senape, è una delizia per vegetariani e non!

VEGANO
Burger plant-based The Green Mountain, fr. 6.95/230g, da Coop.

TESTO CHANTAL HERGER, PHUONG LAM-TRAN **FOTO** ALAMY | BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI | GETTY IMAGES

IMPRESSUM Editrice Coop Società Cooperativa | 4002 Basilea | Rebecca Veiga **Direttore della stampa** Patrick Wehrli **Caporedattrice** Claudia Hottiger

Sett.22/24
Don't worry
EAT HAPPY
coop
NO SUGAR ADDED
COCONUT WATER
Karma
VEGAN
470 ml e
Changes color–naturally turns PINK!
Karma
Naturalmente vegetariano.
coop
Per me e per te.

DA VENERDÌ 26 A DOMENICA 28 LUGLIO 2024

30% sui prodotti HP, Lenovo, Acer e Asus

12% su Samsung Galaxy Z Flip 6 e Fold 6

15% sull'assortimento Fujifilm (esclusi accessori e carta)

25% sugli elettrodomestici Samsung

15% su una selezione di prodotti Insta360, Polaroid e Kodak

10% sui prodotti DJI

20% su una selezione di prodotti Dyson

15% su una selezione di fotocamere e obiettivi Canon

Azione valida dal 26 al 28.7.2024

Valido sui prodotti nella vostra filiale Interdiscount e per gli articoli contrassegnati nel negozio online. Sconto non cumulabile con altri buoni/altre attività di sconto. Non valido per riparazioni, prestazioni di servizio e ordinazioni speciali. Max. 1 pezzo dello stesso articolo per cliente. Fino ad esaurimento delle scorte.

Maggiori informazioni:

Le 14 ore non stop di Salient

AROGNO Dopo il rinvio per maltempo torna il secondo appuntamento firmato Salient dell'estate. Sabato 27 luglio dalle 14 la terrazza del Monte Sighignola ad Arogno ospiterà 14 ore di musica non stop, con dj della scena locale, nazionale e internazionale. Alla consolle si alterneranno Heads Above, Swincat, L'N'F, Pirate Copy, Youniverse, Natan Ant e Yell.

Prevendita disponibile su Biglietteria.ch

SALIENT

Si parte con Agno Open Air

AGNO OPEN AIR

Venerdì 26 luglio alle 18 prende il via la nuova edizione dell'Agno Open Air. Si parte con la "Storia della dance" con dj Christian Cattaneo e la voce di Dino Brown. Alle 23 un tuffo nel passato con "Ma che ne sanno i 2000?". Sabato 27 luglio la Notte dei tributi, con Gkb, Effetto Vasco, The Sunny Boys e Higher Power. Domenica, infine, sarà il turno del Party '80 – Over 30, con l'omaggio di Andrea Imparato a Michael Jackson, poi toccherà a Christian Cattaneo e alle voci di Miko e Dino Brown.

A CURA DI LAC LUGANO ARTE E CULTURA

In viaggio tra le meraviglie del cinema

Anche quest'anno LAC edu torna al Locarno Film Festival affiancando il palinsesto festivaliero con le sue attività di mediazione. Tra l'8 e il 14 agosto, l'assodata collaborazione tra LAC edu e Locarno Kids la Mobiliare propone attività per bambini e ragazzi tra i 6 e i 15 anni, che spaziano dall'utilizzo dell'Intelligenza Artificiale in ambito cinematografico, alla scoperta dei segreti che si celano dietro la composizione dei suoni dei film, all'utilizzo delle nuove tecnologie in ambito artistico, alla creatività più pura ed emozionale fino al movimento del proprio corpo per addentrarsi nelle scene dei film. Workshop creativi, sperimentazioni, colore, materia, scoperta dei mestieri del mondo del cinema: questo e tanto altro per conoscere il cinema da un nuovo punto di vista. Le attività si svolgono a Locarno e sono gratuite, su prenotazione. La partecipazione consente di assistere gratuitamente alle proiezioni di Locarno Kids Screenings fino a esaurimento posti.

Info su luganolac.ch

LEONARDO AI

Allo Studio Foce si balla anche dopo Buskers

LUGANO La festa fuori orario allo Studio Foce di Lugano di LongLake Festival prosegue anche nei giorni del Buskers.

Venerdì 26 luglio si parte alle 23.45 con Smikes, il cui stile musicale riflette le sue influenze tropicali: dai classici sudamericani per arrivare alla cumbia elettronica, il tutto miscelato in salsa. Quindi Mina e Bryte, accoppiata britannico-ghanese formatasi nel 2017. Il duo si esibisce regolarmente a livello internazionale in festival come Glastonbury, Primavera e Nyege Nyege Festival, e in concerti a Londra.

L'ultimo appuntamento è in programma sabato 27 luglio, sempre alle 23.45. L'olandese Dj Marcelle colleziona musica da più tempo di quanto la maggior parte di noi sia in vita e continua a essere considerata la beniamina dei Paesi Bassi. È un'artista con un approccio birichino, anticonformista e quasi ironico al suo ruolo di Dj, produttrice e conduttrice radiofonica. **FC**

Prevendita disponibile su Biglietteria.ch

DEPOSIT

STEFANO BAZZANO

«Aspettatevi di tutto»

SAN BERNARDINO Lo Stato Sociale suona e si racconta, domenica 28 luglio (dalle 16.30), sulla terrazza della Capanna Confin a San Bernardino.

Anche se sono ufficialmente in pausa di riflessione «per una boccata d'ossigeno», Lo Stato Sociale torna a esibirsi in pubblico. In cabinovia – la Fracch-Confin – si potrà raggiungere l'open air sulla terrazza della Capanna Confin, a 2000 metri di quota. Dove un talk più set acustico – mix tra «canzoni senza troppi artifici» e «chiacchiere da bar», con protagonista la band indie rock emiliana –, chiuderà i due weekend del SanBe Sound.

«A San Bernardino aspettatevi di tutto e di più – avverte Alberto "Bebo" Guidetti, eclettico componente del gruppo –. Amiamo questo formato: è libero e ci sfoghiamo. Sarà una chiacchiera da bar per raccontarci, con un approccio acustico per fare canzoni senza troppi artifici».

Il talk tra artisti non è per te una novità. «Sì, per un paio di anni il comune di Bologna voleva portare musicisti non solo nella sola versione musicata ma anche dare loro tempo e spazio per esprimersi, senza essere legati per forza al modello intervista o ai social che servono ormai solo a vendere pentole. Un formato, questo, che poi è diventato il podcast: persone che fanno chiacchiere, sperando che siano piacevoli».

La vostra musica si intreccia a testi incalzati, camuffati da un'apparente leggerezza, a celare un messaggio più profondo, quale? «Siamo affezionati all'idea di libertà, non solo quella di esprimersi con le parole ma anche quella di farlo attraverso la propria esistenza: essere felici, arrabbiati, contrari».

La vostra ultima esibizione risale allo Sherwood Festival di Padova, lo scorso 25 giugno, poi un messaggio social per annunciare la vostra pausa. «Prendersi una pausa è un modo per risignificare la band. Siamo partiti quando avevamo 15 anni in un garage, per poi arrivare a Sanremo e ai tour, senza tradirci mai. Ma a volte ci arrivi in affanno. E il mondo musicale è cambiato tanto: troppo cinico. Questa cosa ti schiaccia».

C'entra solo l'«affanno»? «La morte di Matteo Romagnoli (manager del gruppo, ndr) è stata una mazzata. Insomma è stata una somma di cose, incluse le vicende personali. Così ci siamo guardati in faccia senza sapere più cosa stavamo facendo e cosa saremmo andati a fare. Siamo puntigliosi con noi stessi e abbiamo deciso di fermarci; fin quando ci torna la voglia e il mondo ci sembrerà meno nemico».

Nella vostra "Sotto un milione di nuvole", cantate di una vita di inferno, da cui si fugge scrivendo su un foglio «una canzone sospesa». Funziona? «Sì, ho iniziato da ragazzo a buttare giù parole per non tenermele dentro e toglierne così il peso. Funziona ancora oggi: riuscire a mettere le parole nero su bianco, parlare o telefonare a un amico, penso sia prodromo alla costruzione della società. Perchè stare solo nelle nostre teste è pericoloso».

PAOLO CONTANGELO

Prevendita disponibile su Biglietteria.ch

Wild Wood, due giorni di note acustiche

SAN BERNARDINO SanBe Sound chiude in bellezza a Capanna Confin con Wild Wood, mini-rassegna di musica folk, indie, rock, pop in versione acustica. Sabato 27 si comincia alle 14.30 con il cantautore italiano Jack Jaselli, alle 15.30 spazio al ticinese Andrea Bignasca e alle 16.30 la versione duo dei 77 Bombay Street.

Domenica 28: alle 14.30 i beniamini ticinesi Make Plain. Quindi tocca a Veronica Fusaro. Infine, il talk e set acustico de Lo Stato Sociale. Risalita con la cabinovia Fracch-Confin a partire dalle 11, sia sabato che domenica. Ultima corsa serale alle 19.

Prevendita disponibile su Biglietteria.ch.

Alla Rotonda Nemo e musica solidale

LOCARNO Due aggiunte dell'ultimo minuto, ma decisamente significative, per il programma della Rotonda by la Mobiliare nel contesto del Locarno Film Festival. Sabato 10 agosto alle 21 si esibirà Ermal Meta, mentre alle 00.30 sarà la volta di Nemo, reduce dal trionfo di Eurovision Song Contest.
La sera del 1° agosto ci sarà un evento speciale di raccolta fondi a sostegno delle popolazioni colpite dal nubifragio di fine giugno. Artisti Uniti per la Vallemaggia vedrà la partecipazione di Davide Van De Sfroos, Elias Bertini & Camila Koller, Julie Meletta, Luis Landrini, Eleonor, Matilde, Black Horse, DimeBlend e Karin Cerini.
RED

GETTY IMAGES

AFP

Dion e Gaga, duetto olimpico?

PARIGI Céline Dion e Lady Gaga potrebbero duettare nel corso della cerimonia di apertura delle Olimpiadi di Parigi, in programma questa sera. Secondo Thierry Moreau, giornalista di Rmc, potrebbero cantare un grande classico del repertorio di Edith Piaf, "La Vie en Rose". Moreau anticipa anche l'outfit della 56enne: «Vestirà un abito Dior con piume rosa e nere». Tra gli organizzatori, per il momento, nessuno parla. Lo spettacolo vedrà inoltre la partecipazione di Aya Nakamura, Dj Cerrone, Goijra, Juliette Armanet e Sofiane Pamart.

PUBBLICITÀ

PUBBLICITÀ

SONO STATA BAMBINA ANCH'IO.
Per questo oggi mi impegno per i bambini bisognosi.
Maria Walliser, ex campionessa di sci
Maggiori informazioni
ZEWO
SOS VILLAGGI DEI BAMBINI
Rod

PUBBLICITÀ

Schmitz al GC

CALCIO Benno Schmitz è un nuovo giocatore del Grasshopper di Marco Schällibaum. Il 29enne – cresciuto nel settore giovanile del Bayern Monaco – si è accordato con le Cavallette sulla base di un contratto triennale. Nelle ultime sei stagioni il difensore tedesco ha vestito la maglia del Colonia, mentre in precedenza ha militato nel Lipsia e nel Salisburgo.

Niente rinnovo

HOCKEY Il Kloten ha deciso di non rinnovare i contratti in scadenza di Patrick Obrist e Michael Loosli, in vista del prossimo campionato. L'attaccante austriaco ha disputato nove stagioni con gli zurighesi, con cui ha collezionato 108 punti in 402 match fra NL e SL, vincendo una Coppa Svizzera. Loosli ha invece disputato 115 partite (26 punti).

IMPRESSUM

Copie stampate al giorno
310 927 esemplari CH-T
131 249 esemplari CH-R
22 580 esemplari CH-I
Total Audience CH 2890

Lettori, dati da Mach Basic 2022-1:
935 000 lettori D-CH
352 000 lettori W-CH
65 000 lettori I-CH

Casa editrice: 20 minuti Ticino SA
Editori: Giacomo Salvioni, Pietro Supino
Direttore: Gianni Giorgetti
Caporedattore: Sal Feo
Caporedattore tio.ch: Sal Feo
Indirizzo: Via Cantonale 20, 6942 Savosa
Telefono: Redazione: +41 91 985 70 38
Amministrazione: +41 91 985 70 20
Fax: Redazione: +41 91 985 70 39
Amministrazione: +41 91 985 70 39
Email: Redazione: redazione@20minuti.ch
Pubblicità: pubblicita@20minuti.ch
Distribuzione: distribuzione@20minuti.ch
Stampa: CENTRO STAMPA TICINO SA
Ombudsman: Ignaz Staub, CP 837; CH-6330 Cham 1; ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

IMAGO

Olimpiadi: è tutto pronto

PARIGI Nella giornata odierna avrà luogo a Parigi la cerimonia di apertura della 33esima edizione dei Giochi Olimpici.

La manifestazione durerà diciannove giorni e in tutto questo tempo verranno assegnate la bellezza di 329 medaglie d'oro. Gli atleti iscritti sono complessivamente circa 10 500, suddivisi in 32 diverse discipline, tra cui arrampicata sportiva, surf, skateboard e la "new-entry" break dance. Da segnalare che le gare ufficiali sono però già iniziate mercoledì con le partite di calcio – valide per il primo turno della fase a gironi – e di rugby a 7. Nella giornata di ieri ha inoltre preso il via anche il torneo di pallamano, quello di calcio femminile, così come le sfide di tiro con l'arco. In quest'ultima disciplina è da registrare il nuovo record mondiale colto dalla sudcoreana Lim Sihyeon, la quale con il punteggio di 694 su 720 ha battuto il precedente primato (692).
Nel pomeriggio di ieri sono stati effettuati anche i sorteggi del torneo di tennis. In campo maschile Stan Wawrinka (Atp 109) se la vedrà con il russo Pavel Kotov (Atp 62), mentre nel turno successivo – avversario permettendo – pescherebbe il vincente fra Alexei Popyrin (Atp 46) e Nicolas Jarry (Atp 24). In questo stadio della competizione potrebbero poi scontrarsi anche con due mostri sacri come Novak Djokovic (Atp 2) e Rafael Nadal (Atp 161), ma prima dovranno prevalere rispettivamente contro Matthew Ebden e Marton Fucsovics (Atp 83). In campo femminile Viktorija Golubic (Wta 79) sfiderà invece la statunitense Jessica Pegula (Wta 6).
Gli appassionati delle Olimpiadi assisteranno alle prime premiazioni già sabato, quando verranno assegnati i riconoscimenti in diverse discipline fra cui la gara a cronometro di ciclismo e l'ultimo atto del torneo di rugby a 7 maschile. **CB**

Svizzera, Christen e Schurter portabandiera

PARIGI Tutto pronto anche in casa Svizzera per l'inizio dei Giochi, con Nina Christen e Nino Schurter che avranno l'onore di fare da portabandiera alla cerimonia di apertura, in programma questa sera dalle 19.30. Un imperdibile (e originalissimo) spettacolo fluviale, con un percorso di circa 6 km con delle barche lungo la Senna. La delegazione rossocrociata, composta da 128 atleti, "sfilerà" al 176esimo posto. Per fare da "apripista" Swiss Olympic ha puntato su due campioni che hanno un grande feeling con la kermesse a cinque cerchi e che saranno fonte d'ispirazione anche per i più giovani atleti elvetici. Nella speranza di ripetere il fantastico risultato di tre anni or sono, quando arrivarono ben 13 medaglie, compreso lo strepitoso bronzo di Noè Ponti.
La Christen, 30enne nidvaldese, ha già in bacheca le due medaglie conquistate a Tokyo, dove si è presa il metallo più prezioso con la carabina 50m tre posizioni e il bronzo nei 10m (aria compressa). Impressionante il palmarès del veterano Nino Schurter che, oltre a 10 titoli Mondiali, si è già tolto delle grandi soddisfazioni anche ai Giochi. Nella Mountain Bike il grigionese andrà infatti a caccia della quarta medaglia dopo il bronzo a Pechino 2008, l'argento a Londra 2012 e l'oro di Rio 2016.
Ralph Stöckli, capo della delegazione elvetica. «Nina Christen è una rappresentante eccezionale di uno sport che negli anni è passato dal livello amatoriale a quello professionistico. È il simbolo di questo sviluppo che ci regalerà ancora tante soddisfazioni – ha spiegato il 47enne – Nino Schurter è un campione che, nel suo sport, si mantiene da anni ai vertici delle gerarchie mondiali. È unico, ha segnato la MTB come nessun altro». **EM**

Tutto pronto a Parigi. Scalpita la delegazione rossocrociata. FRESHFOCUS

A Basilea per restare a punteggio pieno

LUGANO Domani sera il Lugano sarà impegnato sul campo di un Basilea reduce dal ko di Losanna.

Vinta la prima di campionato contro il Grasshopper e persa con onore la sfida europea d'andata contro il Fenerbahce, tenendo testa alla ben più quotata squadra turca, per il Lugano è tempo di pensare al Basilea. Per i renani, quella di sabato sera (20.30), sarà una sfida importante e già... delicata. Ci possono essere delle partite delicate già alla seconda di campionato? La risposta è sì, soprattutto se ti chiami Basilea, sei reduce da una stagione disastrosa e per anni hai tenuto alto l'onore del calcio svizzero sia all'interno dei confini nazionali che in giro per l'Europa. Quindi sì, un ulteriore ko contro i ticinesi alimenterebbe nuove polemiche attorno alla società, già da tempo nel mirino dei sempre più sconsolati e delusi tifosi... Sconfitta all'esordio in quel di Losanna, la squadra di Fabio Celestini ha il dovere di rifarsi per non restare ferma al palo dopo due giornate.

Dal canto suo il Lugano ha una voglia pazzesca di proseguire sulla scia di quanto fatto contro Cavallette (eccetto la prima mezz'ora) e Fenerbahce (tolti un paio di clamorosi errori individuali, pagati a carissimo prezzo). Nei primi 180' stagionali la formazione sottocenerina ha messo in mostra una personalità davvero importante, come se nei ragazzi si intravedesse già l'anno in più d'esperienza. Un gruppo, quello a disposizione del Mister momò, impreziosito da elementi davvero interessanti come Papadopoulos, Dos Santos e Zanotti. Sempre in attesa che il mercato regali al Crus un nuovo attaccante, malgrado Przybylko stia ampiamente facendo il suo e Vladi sia vicino al rientro. Un Lugano che, se tutti gli ingranaggi gireranno nella giusta direzione, può davvero sognare in grande. I 12 punti di distacco dallo Young Boys, scaturiti al termine della scorsa stagione, non sono certo "irrecuperabili". A maggior ragione se si pensa che i bernesi hanno cominciato la stagione con due ko.

Scendendo in Challenge League, il Bellinzona sarà di scena questa sera sul campo dello Stade Nyonnais (calcio d'inizio fissato alle 19.30).

FB

CS SUPER LEAGUE
SECONDA GIORNATA
Sabato
18.00 GC-Lucerna
18.00 Sion-Losanna
20.30 Basilea-Lugano
Domenica
14.15 Servette-Yverdon
16.30 San Gallo-YB
16.30 Zurigo-Winterthur
La classifica: Servette 6 punti; Zurigo, Losanna, Lugano e Sion 3; Basilea, GC, Lucerna, San Gallo, Yverdon, YB 0

10' CHALLENGE LEAGUE
SECONDA GIORNATA
Venerdì
19.30 S. Nyonnais-Bellinzona
19.30 Stade LS-Sciaffusa
20.15 Etoile Carouge-Xamax
20.15 Wil-Aarau
Domenica
16.30 Thun-Vaduz
La classifica: Thun, Etoile Carouge, Xamax e Bellinzona 3 punti; S. Nyonnais e Vaduz 1; Sciaffusa, Stade LS, Wil e Aarau 0

Verstappen non è più invincibile: i rivali ci provano

SPA-FRANCORCHAMPS Questo fine settimana la Formula 1 sarà di scena a Spa-Francorchamps – in occasione del Gran Premio del Belgio – per disputare la 14esima gara stagionale. Il pilota da battere è Max Verstappen – in calo nelle ultime tre corse – visto che guarda sempre tutti dall'alto della classifica generale con 265 punti. Dietro all'olandese inseguono nell'ordine Lando Norris (189), Charles Leclerc (162), Carlos Sainz (154), Oscar Piastri (149), Lewis Hamilton (125), Sergio Perez (124) e George Russell (116).
Intanto nella giornata di ieri il team Haas ha ufficializzato Esteban Ocon a partire dalla prossima stagione. Il pilota francese – in F1 dal 2016, dove ha difeso i colori di Manor, Force India, Renault e Alpine – ha raggiunto un accordo pluriennale con la scuderia statunitense. Il 27enne prenderà di conseguenza il posto di Kevin Magnussen e avrà come compagno di squadra Oliver Bearman.
RED

L'olandese ha conosciuto un calo negli ultimi tre GP. IMAGO

OROSCOPO

Ariete 21.3.–20.4.
Gli appoggi astrali non mancano, con la Luna nel segno alleata di Giove. Allegria ed entusiasmo oggi non vi fanno certo difetto, come una forma fisica strepitosa che vi consente di affrontare al meglio ogni impegno, ogni attività, anche sportiva. E l'amore? Per molti è una favola.

Toro 21.4.–20.5.
Un filo di stanchezza la dovete mettere in preventivo, con la Luna nel segno che rallenta ritmi fisici e mentali. Solo domenica mostrerete il meglio di voi stessi! Approfittate della fase astrale per mettere ordine intorno a voi e occuparvi del vostro benessere.

Gemelli 21.5.–21.6.
Bella Luna, bel venerdì con i riflettori puntati sulla vita sociale e sulle amicizie, in primo piano in questo giorno movimentato da incontri, programmi divertenti, opportunità da cogliere nel lavoro. Una nuova amicizia potrebbe diventare qualcosa di più importante.

Cancro 22.6.–22.7.
Se siete in città, al lavoro, approfittate della Luna di oggi per mettervi in luce, per portare a termine un progetto che potrebbe riempirvi le tasche di soldi e il cuore di soddisfazioni. Cogliete, dunque, l'attimo! Momento ideale per rendere più stabile e importante l'intesa a due.

Leone 23.7.–23.8.
Venerdì da incorniciare per gli aspetti astrali sopra il vostro capo e la voglia di andare... in capo al mondo! Giorno spettacolare per viaggi, vacanze, divertimento, sport: tutto andrà alla grande. Anche l'amore riscuote il successo desiderato, soprattutto se siete in fase di corteggiamento...

Vergine 24.8.–23.9.
Venerdì da sfruttate come meglio potete. La carta vincente ve la mette tra le mani la Luna in Ariete che vi consente di trovare soluzioni mirate al lavoro e negli affari. Anche la vita sentimentale guadagna punti e posizioni, se siete in coppia e decisi a fare un salto di qualità.

Bilancia 24.9.–23.10.
Luna opposta al segno, ma positiva, stimolante sia per le faccende professionali che sentimentali. Nel primo caso la collaborazione di qualcuno potrebbe rivelarsi vincente, determinante per un vostro progetto lavorativo. In campo amoroso un'iniziativa del partner dà fuoco alle polveri...

Scorpione 24.10.–22.11.
La Luna di questo venerdì parla di lavoro e di stanchezza fisica. Sì, in effetti la Luna in Ariete parla di impegni lavorativi più faticosi del previsto ma alla fine soddisfacenti per i risultati che riuscite ad ottenere. Momento ideale per occuparvi del vostro fisico e del vostro aspetto.

Sagittario 23.11.–21.12.
Un grazie di cuore alla Luna in Ariete che risolleva le vostre quotazioni astrali nel mirino di Marte, Giove e Saturno. Un trio che non vi da pace in quasi tutti gli ambiti della vostra vita. Approfittate, dunque, del cielo favorevole di oggi per divertirvi e fare l'amore con il partner.

Capricorno 22.12.–20.1.
Disturba lievemente questa Luna in Ariete che porta l'umore sull'altalena e amplifica una faccenda di poco conto in famiglia al punto di discutere animatamente e non trovare la giusta soluzione. Contate fino a dieci prima di rispondere a qualcuno o prendere una decisione. Calmatevi.

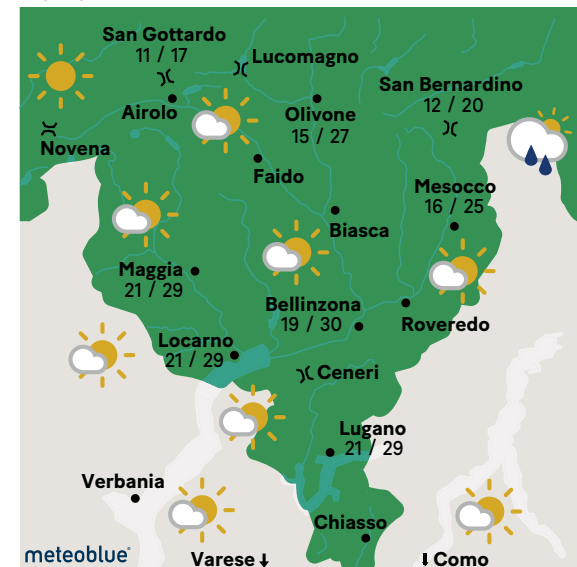
Acquario 21.1.–19.2.
Cielo frizzante come la classica gazzosa, grazie alla Luna in Ariete che rende tutto scorrevole, brillante, piacevole. Prevale la voglia di viaggiare, di incontrare amici e persone nuove. Al lavoro è facile concludere un ottimo affare. In coppia è facile ottenere un sì dal partner.

Pesci 20.2.–20.3.
Ritenetevi fortunati, se siete ancora al lavoro. Con la Luna nel secondo Campo sestile a Giove è facile come bere un bicchiere d'acqua portare a termine una trattativa ritenuta impossibile fino a pochi giorni fa. Sole luminoso anche in campo amoroso: tanta è la voglia di pace, di serenità.

METEO

Previsioni Meteo

	Sa	Do	Lu	Ma
Nord	30 / 16	27 / 18	29 / 15	31 / 16
Sud	29 / 20	31 / 19	30 / 18	31 / 18

Ticino

PUBBLICITÀ

comundo

Insieme per un mondo più giusto

Per esempio: a sostegno delle famiglie boliviane

comundo.org

Fare la differenza, ora!